



## 18 апреля – День профилактики болезней сердца

В Гомельской области, как и в республике, в структуре смертности и заболеваемости от неинфекционных заболеваний лидирующие позиции занимают болезни стемы кровообращения.

### Основными причинами сердечно-сосудистых заболеваний являются:

- ✓ длительное воздействие поведенческих факторов риска (нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, курение, злоупотребление алкоголем, подверженность стрессам);
- ✓ отсутствие у населения ответственности за собственное здоровье и мотивации к ведению здорового образа жизни;
- ✓ несвоевременное обращение за медицинской помощью.

*Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет в 3,5 раза, а сочетанное воздействие нескольких факторов – в 5-7 раз.*

Из-за **нерационального питания** и малоподвижного образа жизни около 60% взрослого населения нашей страны имеет лишний вес или страдают ожирением, что является первопричиной развития сердечно-сосудистых заболеваний. Доказано, что употребление жирной, жареной и соленой пищи не только приводят к избыточной массе тела, но и снижает эластичность сосудов, способствует образованию атеросклеротических бляшек. Особенно необходимо снижение веса лицам с абдоминальным типом ожирения, что оценивается по окружности талии (у мужчин – более 102 см, у женщин более 88 см). Акцент в рационе нужно делать на продукты растительного происхождения (фрукты и овощи). Для поддержания здоровья сердечной мышцы необходимы витамины А, С, Е, а также микроэлементы селен и цинк.

Особенно важно **ограничить потребление соли до 5 грамм в сутки**, т.к. избыток хлорида натрия задерживает жидкость в организме, создавая дополнительную нагрузку на сердце и сосуды.

Неотъемлемой составляющей профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является **физически активный образ жизни**. Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходимы регулярные физические нагрузки: примерно 30-45 минут 4-5 раз в неделю с достижением частоты сокращений сердца до 60-75% от максимальной. Высокая физическая активность способствует поддержанию оптимального веса.

Особенно важно для здоровья сердца – **отказ от курения и употребления алкоголя**. Никотин возбуждает, увеличивает нагрузку на сердце, вызывает сужение сосудов, повышая артериальное давление. Под воздействием алкоголя теряется контроль за самочувствием.

**Не менее важный момент – профилактика стресса**. При стрессе вырабатывается гормон адреналин, который заставляет сердце биться чаще, а сосуды при этом сужаются, из-за чего повышается давление и изнашивается

сердечная мышца. Избежать многих конфликтных ситуаций практически невозможно, но научиться правильно к ним относиться и конструктивно разрешать – можно.

**Основные рекомендации по профилактике болезней сердца:**

- ✓ Регулярно контролируйте уровень артериального давления и холестерина в крови.
- ✓ Придерживайтесь принципов рационального питания.
- ✓ Ведите физически активный образ жизни.
- ✓ Не начинайте курить, а если курите – бросайте.
- ✓ Избегайте стрессовых ситуаций.
- ✓ Регулярно наблюдайтесь у врача-терапевта для своевременного выявления заболеваний.

**18 апреля с 10.00 до 12.00**

**по всем интересующим вопросам можно  
обратиться**

к заведующему первым кардиологическим  
отделением учреждения «Гомельский  
областной клинический  
кардиологический центр»

**по телефону «прямой» линии  
8 (0232) 49-17-69.**



**16-19 апреля** в рамках областного профилактического проекта  
«Своевременная профилактика БСК – залог здоровья»

Гомельским областным ЦГЭ и ОЗ организовано проведение **информационно-диагностической акции для населения г. Петриков и Петриковского района с выездом областной информационно-консультативной группы**  
(врач-кардиолог, врач-невролог, врач-онколог, врач-валеолог и психолог)

*По материалам*

*отдела общественного здоровья*

*Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*